

PLANIFICACIÓN DEL PLATO DEL BUEN COMER

VEGETALES: combina

VERDURAS: Vitaminas y Minerales Pocos hidratos si se toman en crudo.

- Tomate - Lechuga
 - Canónigos - Pimiento
 - Zanahoria - Lombarda
 - Repollo - Cebolla
 - Pepino - Acelgas
 - Espinacas - Calabacín
 - Berenjena - Maíz
 - Brócoli - Coliflor
 - Calabaza - Rábano
 - Col - Setas o Champiñones
 - Espárragos trigueros - Espárragos blancos
 - Puerro - Endibias
 - Nabo - Ajo
- Patatas (si tomas patata evita pasta, arroz o cereales)

PASTA: se recomienda que sea integral (leer los ingredientes, el primer cereal debe ser integral)

- Pasta integral
- Pasta de lentejas (mercadona)
- Pasta de trigo sarraceno (mercadona)
- Pasta Gallo Nature (3 cereales: Lupa, Carrefour)



ARROZ: se recomienda que sea integral (leer los ingredientes, el primer cereal debe ser integral)

- Arroz integral
- Arroz Ensaladas y Guarniciones (Mercadona: Hacendado)
- Arroz SOS con quinoa y 4 cereales (Lupa, Carrefour)

CEREALES:

- Copos de avena
- Copos de maíz
- Muesly
- Quinoa
- Mijo

GRANOS:
elige un grupo

PAN: Pan Bio Espelta (sólo lidl. Se debe congelar porque se estropea muy rápido)

Pan Bio Clásico (sólo lidl. Se debe congelar porque se estropea muy rápido)

Pan tostado

Pan Wassa Original (etiqueta verde. Carrefour, lupa)

Pan wassa Fibra (etiqueta azul. Carrefour, Lupa)

Pan Fibra y Sésamo (Mercadona: Hacendado)

Crackers de espelta (Mercadona)

GRASAS:

elige 1

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- Aguacate
- Frutos secos

EVITAR:

- Mantequilla
- Margarina

CONSERVAS:

- Atún al natural
- Mejillones al natural
- Sardinas en aceite de oliva
- Caballa en aceite de oliva

HUEVO: proteína animal

- Huevo entero
- Huevo de codorniz
- Claros de huevo

EMBUTIDOS Y FIAMBRE:

- si compras envasado busca que en los ingredientes tengan más de 90% de carne.
- Pechuga de pavo
- Pechuga de pollo
- Lomo embuchado
- Jamón serrano
- Lacón

CARNES: proteína animal

- Pavo 2- -Terнера
- Pollo 2-3 - Lomo 2-3
- Conejo -Solomillo

LEGUMBRES: proteína vegetal

- Soja - Judías Verdes
- Lentejas - Judías Blancas
- Garbanzos - Guisantes

PESCADOS: 1rac

- Salmón -Sepia
- Atún - Calamar
- Lubina - Sardinas
- Bacalao - Rodaballo
- Dorada - Merluza
- Mejillones - Langostinos
- Pulpo - Gambas

PROTEÍNA:
elige un grupo

